

# پیدل چلنے کے حیرت انگیز اثرات



@niamatgul

# 3 منٹ چہل قدمی بلڈ پریشر میں کمی ہوتی ہے



@niamatgul



# 5 منٹ چل قدمی موڈ میں خوشگوار تبدیلی



@niamatgul

# 10 منٹ چہل قدمی

## تخلیقی سوچ کی بیداری





15 منٹ کھانے کے بعد  
چہل قدمی

خون میں شوگر متوازن رہتی ہے



@niamatgul

30 منٹ کھانے کے بعد  
چہل قدمی  
موٹاپے سے حفاظت



@namatgul



30 منٹ کھانے کے بعد  
چہل قدمی  
موٹاپے سے حفاظت



@namatgul

40 منٹ چہل قدمی

دل کے امراض سے حفاظت



@niamatgul



90 منٹ چہل قدمی

مایوسی اور ڈپریشن کے اثرات  
سے حفاظت



@niamatgul